莫老师，[redacted]和我提，说这回如果成绩考上去了，就买个平板给他。我看他一直读书都没得啥子劲，你帮我拿个主意，要不要答应他呢？
1 >_<
2 ABC
3 DEF
4 GHI
5 JKL
6 MNO
重输
7 PQRS
8 TUV
9 WXYZ
0
符
中/英
123

□“□”□□□□“□”□□

□□□□□□□□□□□□2026□34□

□□□□□□

导入

【环节一】

案例分析：郑毅成绩一直不错但不算拔尖，眼看临近考试，父母为了激励他，承诺这次考试如果位次进到前 8 名的话，就奖励他一台新电脑。

郑毅得到承诺后，学习也更加努力，于是顺利考进了前 8 位，父母也非常欣慰地兑现了承诺。于是在下一次的大考前，他主动找到父母谈条件，如果又考好了，希望父母奖励一台新手机，父母也答应了。

再下一次大考前，他又找到父母商量，考好了奖励一双新鞋，这次母亲拒绝了，理由是他的鞋已经很多，于是母子爆发激烈争吵。郑毅负气回到学校，在那次考试中成绩下滑。后续的考试中也再没考进过前 8 位。

思考：问题出在哪里?

去“伪”

【环节二】

德西效应：适度的奖励有利于巩固个体的内在动机，但过多的奖励却有可能降低个体对事情本身的兴趣，从而降低其内在动机。

分享：接受过类似外部激励的同学，你们故事的后续如何？

甄别真伪驱动因素的标准？

导向稳定而持久的驱动力

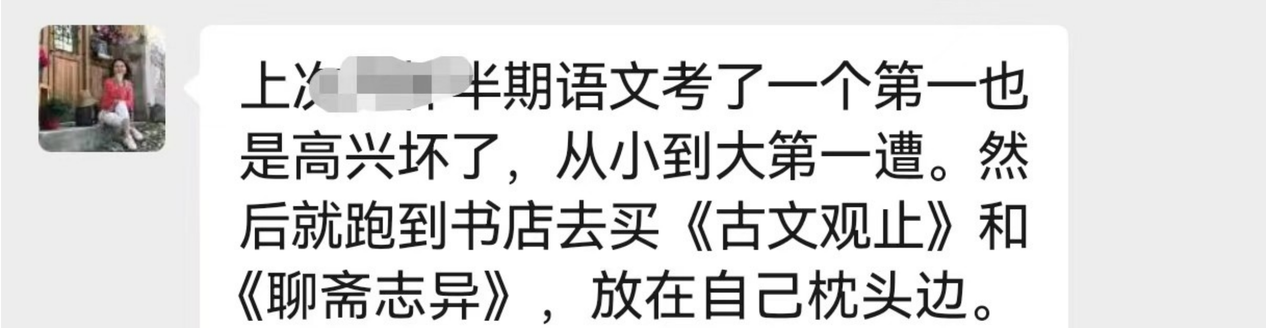
存“真”

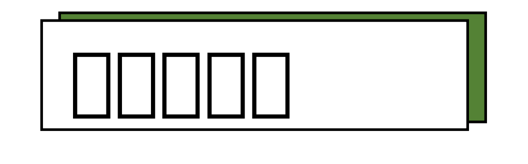
【环节三】

讨论：想想在 L 同学的故事中，哪些因素催生了他对语文学习的“真”驱动力?

罗同学和《史记》的故事

罗同学打小不喜欢语文，高中以前语文成绩也一直不好，但是特别享受当“组长”。进高中后因为小组积分经常垫底，作为组长被迫多次接受惩罚任务《史记》片段翻译，需要对全班讲解，讲解后可以对同学们提问抽查，对同学们有一定的奖惩权。在长期与文言文和语文老师打交道的过程中，慢慢和老师也有了良好互动关系，积累了不少文言文知识，形成良性循环。后来语文考了一次第一，之后次次都还不错。最后成了语文课代表。





01

02

03

Why We Do What We Do
Understanding Self-Motivation

内在动机

自主掌控人生的力量

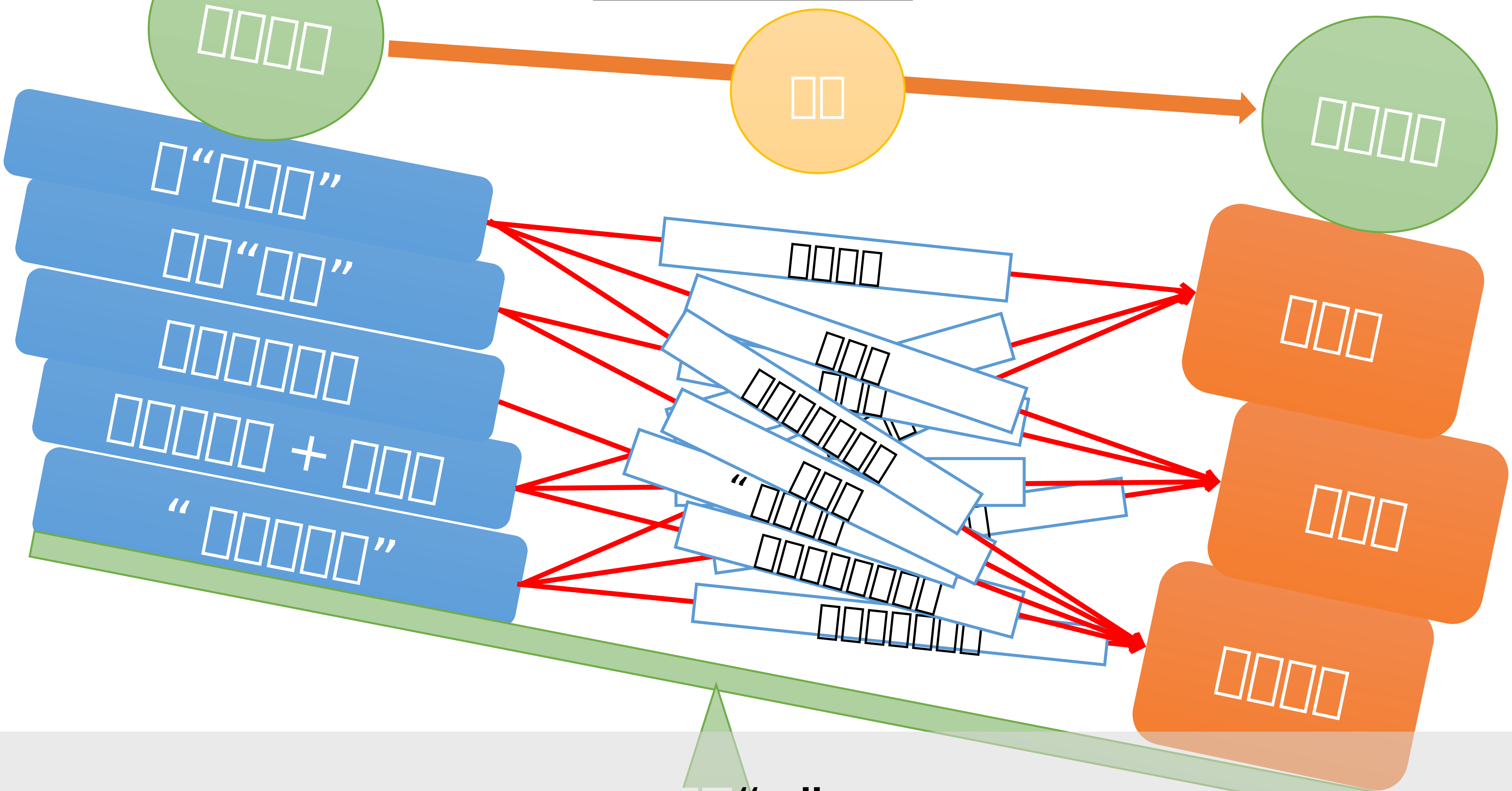
如何才能
永远带着乐趣和好奇心
学习、工作和生活?

[美] 爱德华 · L. 德西(Edward L. Deci)
理查德 · 弗拉斯特(Richard Flaste) 著
王正林 译

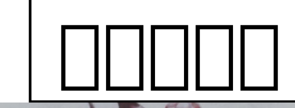
颠覆依靠奖励和惩罚的激励方式
在焦虑和重压之下重新发现真正自我

机械工业出版社
China Machine Press

【环节三】



分享：你的学习经历中，哪些因素催生了你对学科学习的“真”驱动力?



我的专属驱动力养成计划

目标：四川大学医学院。670分。

目前分数差距：233.5分

目前：语:107 数:91 英:98.5 物:50 化:43 生:47

目标：语:130 数:130 英:140 物:90 化:90 生:90.

计划：

	语	数	英	物	化	生
高二上	110	110	120	70	65	70
高二下	120	120	130	80	80	80
高三	130	130	140	90	90	90

来得及。考得上。有信心。

[redacted]

2024.11.28

我的驱动力养成计

整体目标：550　分数差距：123

疑难学科：每一科

措施：~~每天多~~除老师布置的作业外。

1. 每天多背50个单词
2. 数理化各做一套题（每天）。
3. 语文每天找老师打卡背诵
4. 每天整理5道易错题。

若完不成，就不准吃饭。

fighting! fighting! fighting!

[redacted]

2024. 11. 28.

我的专属驱动力养成计划

目标：进入年级前300

做法：①认真听课一天，奖励自己一顿夜宵

②一周不打瞌睡，奖励周末多玩两小时手机。

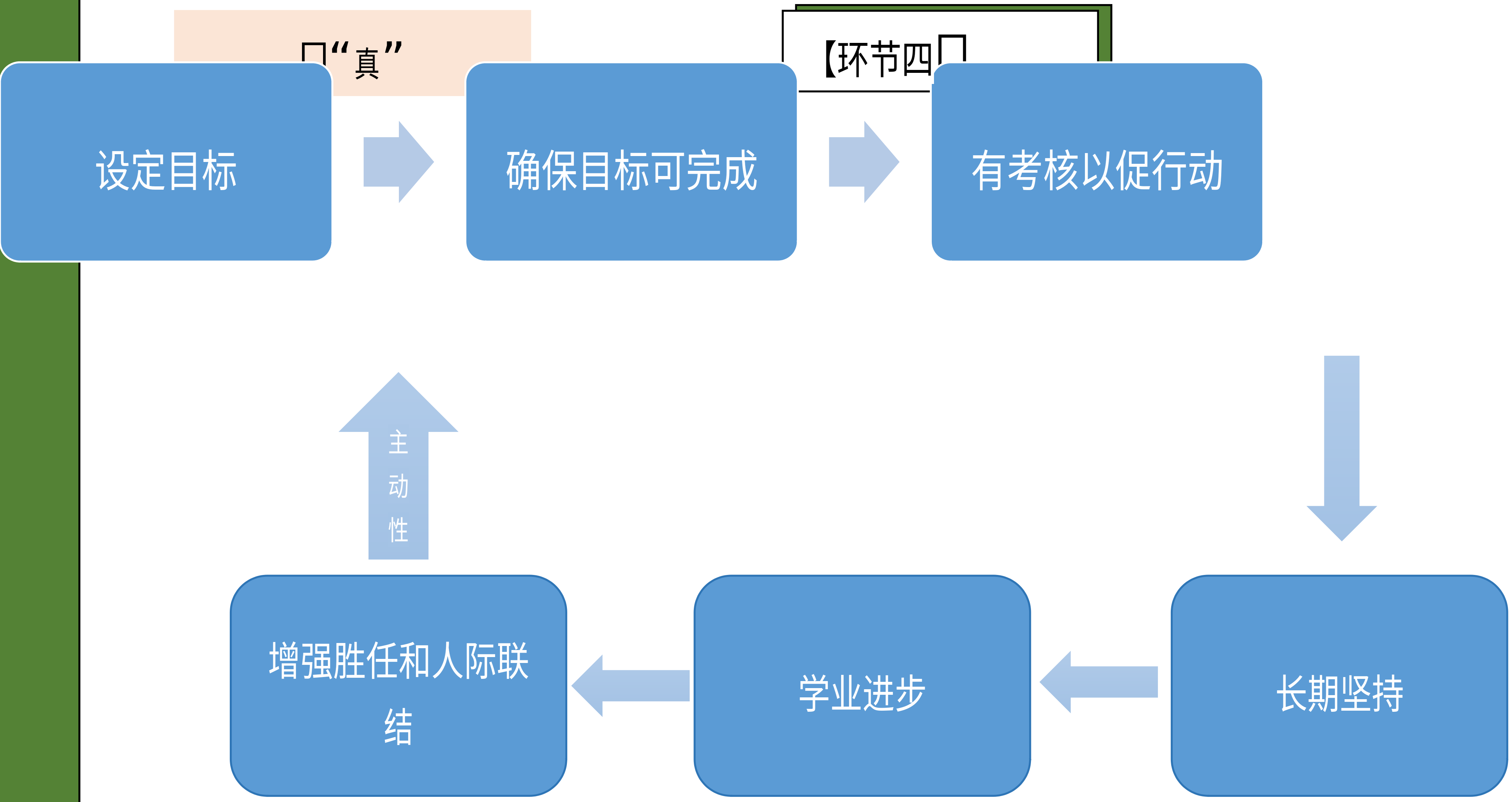
③成绩每进步50校次，奖励一次旅游计划或清空购物车（和父母商量）

④如果以上挑战失败，再也不打羽毛球

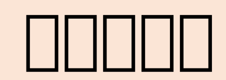
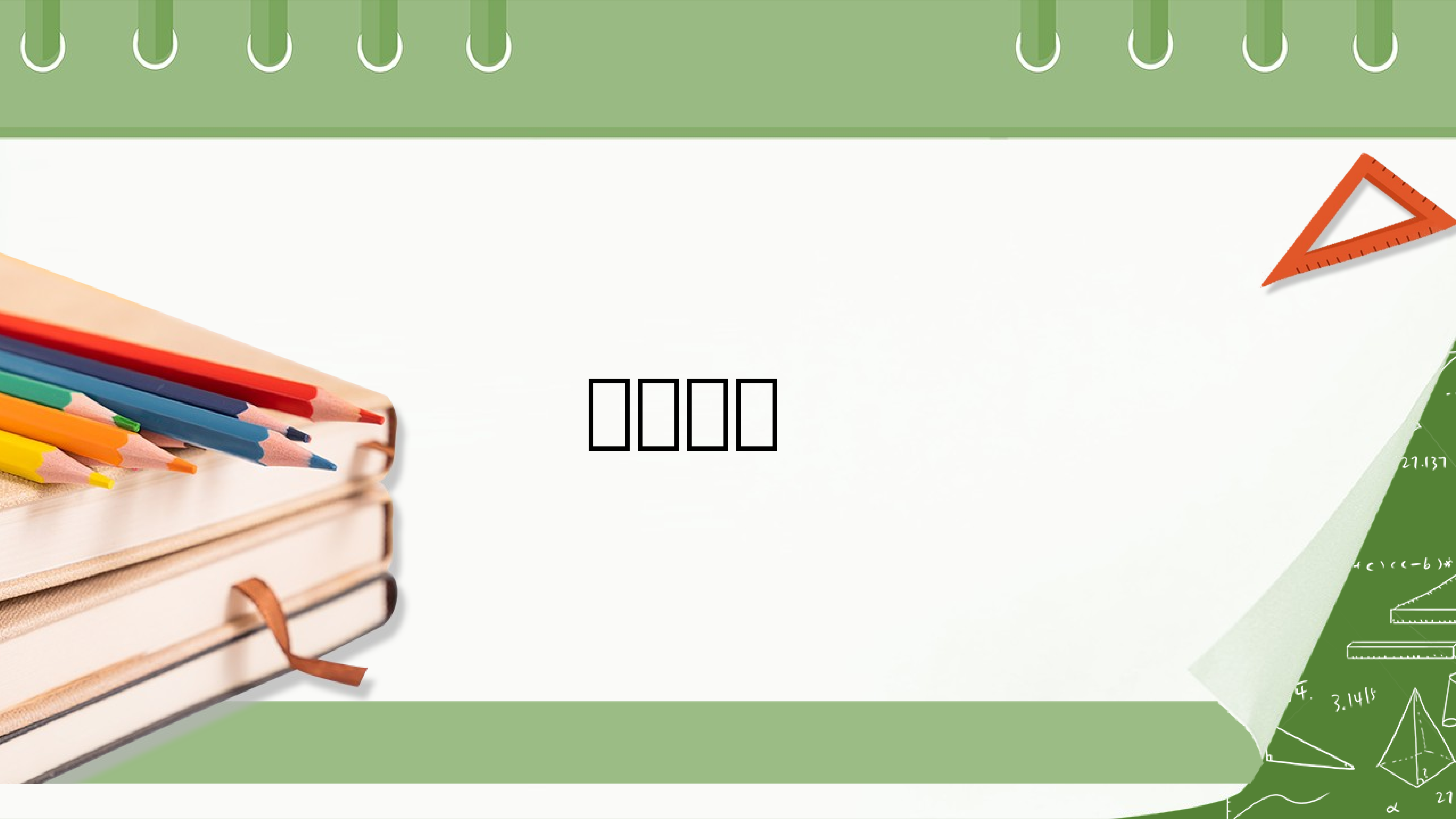
乾坤未定，你我皆是黑马！

[redacted]

2024年11月28日



“真”
【环节四
设定目标
确保目标可完成
有考核以促行动
长期坚持
学业进步
增强胜任和人际联结
主动性



行勝
於言